



# 快眠CPAPers<sup>シーパパーズ</sup>通信

発行：霧ヶ丘つだ病院  
検査室

## ※ 中川先生のダイエット ※

### 【ダイエットのきっかけ】

近年、睡眠時無呼吸症候群（SAS）に対する啓発が盛んに行われてきている。そのSASの原因である肥満が7割と報告されている。

私自身、SASであり、体重が140kgあった。今回SAS患者の指導医たる私自身が一年を通してダイエットを行い、SAS患者の模範になるべくダイエットを決意した。



### 【問題点は何にあったか？】

**太っていることを自覚できていない！！**  
**（ボディイメージができていない）**

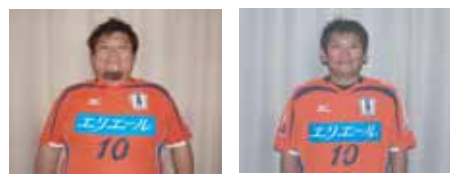
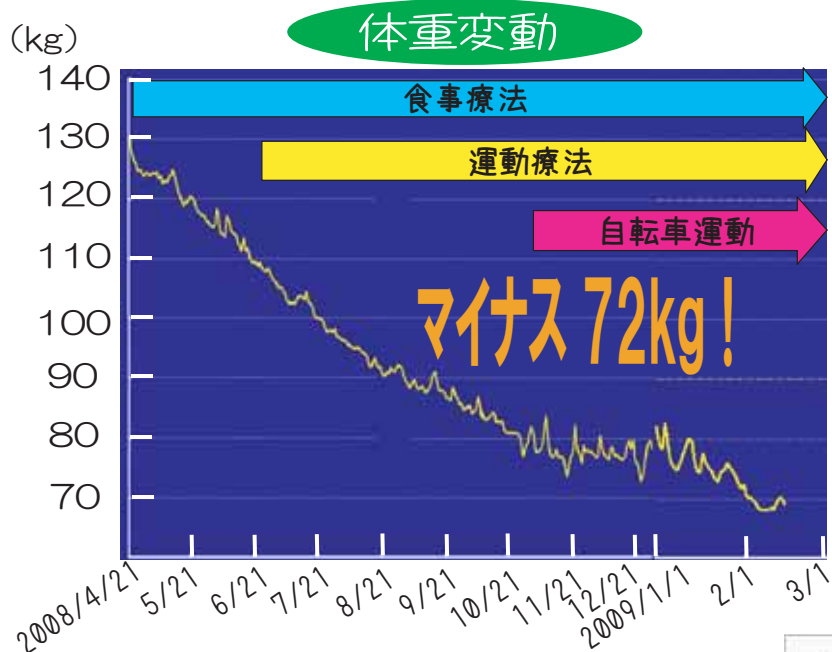


### 【減量方法】

- 食事療法 (1440kcal)
- 運動療法 (8km歩行 / 毎日)
- カロリーイメージの習得... 食品(外食、内食)のおおよそのカロリーが分かり、自己管理で食事量の調節ができ、バランスの良い食事のイメージができる

### 【成績】

1年で140kgから68kgへ体重が減少。1時間当りの無呼吸回数(AHI)が55.3から3.1に改善。血液検査も改善。メタボ予備軍脱却のみならず、無呼吸も卒業。その状況を外来受診時に体で報告し、患者の奮起を促したところ、数名の患者も指導医に追従してダイエットに成功した。



とてもカッコよくなりました！  
(津田院長談)

|                 | 減量前    | 減量後    | 基準値      |
|-----------------|--------|--------|----------|
| 体重              | 135kg  | 68.4kg | -        |
| AHI(無呼吸指数)      | 55.3   | 3.1    | 5未満      |
| 血圧              | 160/98 | 110/68 | 130/85未満 |
| 尿酸              | 8.1    | 5.3    | 3.6~7.0  |
| GOT             | 42     | 35     | 13~33    |
| GPT             | 75     | 30     | 6~30     |
| 中性脂肪            | 351    | 43     | 30~149   |
| LDL/HDL(動脈硬化指数) | 3.4    | 1.3    | 3未満      |
| 血糖              | 164    | 98     | 69~104   |
| FSSG(逆流性食道炎)    | 18     | 3      | 7以下      |

↑ 全ての項目で改善がみられます。

### ＜7ジ・レスピロニクス社のCPAPをお使いの方へ＞ 社名変更のご案内

平成22年1月1日付で、  
『フィリップス・レスピロニクス合同会社』  
に社名が変更になります。  
対応の窓口(住所、電話番号等)や、サポート体制に変更はありません。

**ダイエットの基本**  
INを減らして・OUTを増やす  
そして**継続**する



http://n-osascenter.milkafe.jp/  
中川循環器科内科OSASセンター  
センター長 中川真吾  
所在地：愛媛県松山市菟木甲8-1  
TEL：089-994-1004

体重減少は健康の第一歩！

皆さん一緒に今日から頑張りましょう！！

### \* 病院からのお願い \*



- 土曜日や20日以降は大変込み合い、普段の倍以上の時間、お待たせしています。
- 15日までの受診をお願いします！
- 平日の午後は空いています。

★検査室直通電話 093-921-0493

- 水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ません。
- 毎月、保険証の提出をしてください。